MEIN KRISENPLAN

Name / Geburtsdatum:

Adresse:

E-Mail / Telefonnummer:

Krankenkasse / Versicherungsnummer:

Diagnose:

Sozialpsychiatrischer Dienst / örtliches Gesundheitsamt

Meine Selbsthilfegruppe:

Für den **NOTFALL** gibt es folgende Rufnummern:

Notarzt: **112**

Polizei: **110**

Telefonseelsorge: **0800-1110111**

Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst: **116 117**

Von Betroffenen für Betroffene

Dieser Krisenplan wurde von Betroffenen entwickelt, um Ihnen in schwierigen Situationen Unterstützung zu bieten.

Bitte ergänzen Sie die nötigen Angaben möglichst in einer stabilen Zeit. Das geschieht am besten mit der Hilfe einer fachkundigen Person. Dabei kann zusätzlich auch die im Krisenfalle nächste Bezugsperson anwesend sein.

Den ausgefüllten Krisenplan sollten Sie nach Möglichkeit immer bei sich tragen. Auch empfiehlt es sich, eine Notfalltasche zu packen, die für den Ernstfall einer Einweisung in die Klinik immer bereitsteht.

Was sollte eine Notfalltasche enthalten?

- Eine Kopie des Krisenplans
- Kleidung für ein paar Tage: einen Schlafanzug, Zahnputzzeug und Seife, ein Handtuch, vielleicht ein gutes Buch
- Für alle Fälle genug Geld für ein Taxi
- Ggf. einen Gegenstand, der Ihr Wohlgefühl fördert (Kissen, Decke oder ähnliches)

Welche **Medikamente** in welcher **Dosierung** nehme ich zurzeit?

Medikament	Dosierung morgens	mittags	abends	nachts	Notfalldosierung
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Depot-Therapie ☐ Ja ☐ Nein

Wenn Sie eine Depotherapie erhalten, dann tragen Sie bitte hier die Termine für Ihre nächste Depotgabe ein.

Medikament	Zeitpkt. der nächsten Gabe	Dosis	Körperstelle	Anmerkungen
1.		______ mg	☐gluteal ☐deltoidal ☐links ☐rechts	
2.		______ mg	☐gluteal ☐deltoidal ☐links ☐rechts	
3.		______ mg	☐gluteal ☐deltoidal ☐links ☐rechts	
4.		______ mg	☐gluteal ☐deltoidal ☐links ☐rechts	
5.		______ mg	☐gluteal ☐deltoidal ☐links ☐rechts	
6.		______ mg	☐gluteal ☐deltoidal ☐links ☐rechts	
7.		______ mg	☐gluteal ☐deltoidal ☐links ☐rechts	
8.		______ mg	☐gluteal ☐deltoidal ☐links ☐rechts	

Welche Medikamente helfen mir erfahrungsgemäß im Krisenfall?

Welche Medikamente vertrage ich überhaupt nicht?

Was muss ich **im Falle** von **Frühwarnsymptomen unternehmen**:

- Frühwarnsymptome immer ernst nehmen, auch dann, wenn sie nur von anderen bemerkt werden, und ich selbst nichts spüre!
- Krisenplan lesen.
- Stress reduzieren! Smartphone nur im Notfall benutzen.
- Mich zurückziehen und ggf. krankschreiben lassen.
- Menschen meiden, die mir nicht guttun.
- Streit vermeiden.
- Alkohol und Drogen meiden.
- Das Umfeld informieren – z. B. Angehörige, Freunde, Arbeitsumfeld, Sozialarbeiter, Psychiater, Hausarzt oder den Psychologen.
- Den zuständigen Arzt aufsuchen.
- Sich ggf. einweisen lassen.
- Ggf. die Klinik anrufen oder anrufen lassen und sich dorthin begeben.
- Medikamente überprüfen und Dosis im vorgesehenen Rahmen erhöhen.
  (Die Notfalldosierung/Reserve bitte unter „Welche Medikamente nehme ich zurzeit?“ eintragen.)

Folgende Frühwarnsymptome bemerke ich selbst:

Folgende Frühwarnsymptome bemerkt mein Umfeld an mir:

Im Krisenfall sind folgende Personen **zu benachrichtigen**

(z. B. Angehörige, Freunde, Kollegen, Betreuer oder Sozialarbeiter)

Art der Beziehung:

Name/Adresse:

Telefonnummer/E-Mail:

Art der Beziehung:

Name/Adresse:

Telefonnummer/E-Mail:

Behandelnde **Ärzte**

Praxis/Krankenhaus:

Name des Arztes:

Adresse/Telefonnummer:

Praxis/Krankenhaus:

Name des Arztes:

Adresse/Telefonnummer:

In welcher **Klinik** bin ich bereits behandelt worden?

Name der Klinik:

Adresse:

Telefonnummer:

Name der Klinik:

Adresse:

Telefonnummer:

Welches ist die **Klinik** meiner Wahl?

Name der Klinik:

Adresse:

Telefonnummer:





DE-ABIM-0517 DE-AM-2000074